Volviéndose Más Grande De Lo Que Está Molestando

por Ann Weiser Cornell

PRIMERA CLASE

Bienvenido a este e-curso donde le mostraremos ¡como volverse más grande que sus problemas!

¿Estás con demasiado stress para poder pensar bien?

¿Estás sobrepasado emocionalmente?

¿Caminas bajo una nube oscura?

¿Rompes en llanto en situaciones embarazosas?

¿Sientes que tus relaciones penden de un hilo?

¿Te gustaría tener la posibilidad de permanecer en calma y en paz más allá de lo que esté ocurriendo?

El secreto es volverse más grande.

A medida que tú te vuelves más grande, te vuelves más calmo, porque no estás atrapado en las cosas.

También, tú te vuelves más listo, ya que tienes una perspectiva más amplia y no estás siendo manejado por tus emociones.

Tomarás mejores decisiones, tus relaciones mejorarán, y disfrutarás de la vida mucho más.

Así es cómo te verás y escucharas cuando te Vuelvas Más Grande De Lo Que Está Llamando Tu Atención:

"Tengo mucho que hacer pero lo estoy manejando bien".

"Los llamados de mi hermana ya no me molestan como solían hacerlo".

"El estaba enojado pero yo no me volví defensiva y pudimos hablarlo".

"Me siento tan calma y relajada --y eficiente a la vez".

Una visión General del E-curso

Este e-curso será de cinco clases y en cada una le daremos una práctica que hará una diferencia inmediata en la manera de acercarse a su vida, hoy, en este momento.

Le mostraremos exactamente cómo hacerlo con ejemplos y ejercicios. Luego, su trabajo será llevar ésta práctica a su vida por un día entero hasta que le llegue por email la siguiente clase...cuándo aprenderás la práctica siguiente. Cada una se suma a tus recursos y cada una encaja con las otras hasta que al final del e-curso tendrás cinco maneras integradas de virar tu energía y Volverte Más Grande Que Lo Que Está Molestando.

Por supuesto, que esto funcionará en la medida que ¡hagas tu trabajo!
Leer simplemente los emails sin hacer el trabajo tendrá mínimos efectos. Eso tiene sentido, ¿verdad?

La buena noticia es, que estas prácticas no son difíciles.

Sigue adelante, dales una oportunidad. ¡Tú PUEDES cambiar tu vida y volverla más calma y más manejable y mucho más divertida!

Entonces, comencemos con la primera práctica...

La Primera Práctica: "Algo en mí"

Nuestra primera y poderosa práctica para Volverse Más Grandes Que Lo Que Está Molestando son tres palabras: "algo en mi".

Solamente, ¡tres pequeñas palabras! Veamos porque son tan poderosas.

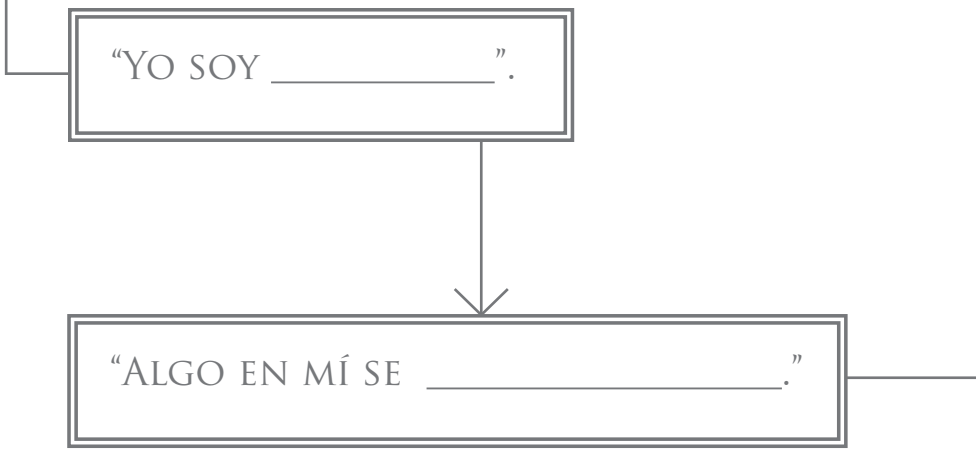
Cuando usas las palabras "algo en mi" para referir a una emoción con la cual estas identificado, estás realmente cambiando toda la perspectiva de pequeño a grande. Estás dando un paso afuera de la emoción y volviéndote más grande de lo que esa emoción es.

Ejemplo: "Estoy enojada." --> "Algo en mi está enojado."

Ejemplo: "Estoy preocupado." --> "Algo en mi está preocupado."

¿Puedes ver cómo funciona eso?

Ahora pruébalo tú. Completa el espacio en blanco con alguna dificultad o emoción incómoda que estés sintiendo o que has estado sintiendo recientemente.



Luego de que cambies tu lenguaje, nota que diferencia ha hecho.

A continuación, hay algunas diferencias que las personas suelen notar:

"Es como si me hubiera vuelto un observador atento de mis propios sentimientos."

"siento que ya no estoy definido por a mis emociones."

"mi sistema nervioso se ha calmado inmediatamente."

"me siento a distancia de la emocion, como que hay espacio en mi."

"con la primera oracion senti que no habia solucion y con la segunda comence a relajarme."

¿Esto es increíble, verdad? ¡Estoy tan enamorada de ésta práctica porque con tres pequeñas palabras podemos cambiar nuestra perspectiva, nuestro humor, nuestra inteligencia disponible y tanto más!

Por supuesto, no son las palabras las que hacen el cambio. El cambio ocurre porque tú usas las palabras para ayudarte a cambiar el foco de tu atención.

¿Realmente, eso funciona?

Aquí está la historia de una mujer:

Dora no sabía porque la graduación de su hijo le estaba trayendo emociones tan intensas hasta que notó, que también era el aniversario de la muerte de su hermano mellizo. Eso, sumado al stress de tener visitas de fuera de su ciudad, se volvió como una bomba de tiempo. Acaso ¿se pondría a gritar en el medio del auditorio en plena graduación del hijo? ¿Se emborracharía la noche anterior? ¿Pasaría una semana entera sin dormir? o ¿habría alguna otra opción?

Afortunadamente, una amiga le había contado sobre "el algo en mi", y Dora decidió probarlo. Tomó aquella emoción que estaba más presente, -- "Extraño tanto a Kim."-- y le agregó al principio de la oración las palabras "algo en mi".

"Algo en mi extraña tanto a Kim".

Se encontró llevando su mano hacia el pecho de un modo muy espontáneo, como si estuviera haciéndole compañía a "algo en ella" que estaba extrañando a su hermano. Podía sentir la tristeza en su pecho, como un lugar tierno alrededor de su corazón. Se encontró tomando una respiración profunda. Si, la tristeza estaba allí. Lo curioso, era, que se sentía mejor. Ahora lo podía manejar. Ella iba ha estar bien.

"Yo extraño tanto a Kim"

↓

"Algo en mí extraña tanto a Kim"

El secreto de todo nuestro trabajo

Tú te has vuelto más grande.

De la práctica de hoy, (decir las palabras “algo en mi”) puedes comenzar a captar el secreto que subyace en Volverte Mas Grande Que lo Que Está Molestando -- lo que lo hace diferente a tu madre diciendo, “¡Pon tu Cabeza en Alto y sigue adelante!” o, a tus amigos diciéndote, “Supéralo”.

Cuando dices, “Algo en mi está triste”(o enojado, o lo que fuere), aún estás en contacto con el sentimiento. No lo has empujado, ni lo has juzgado. El sentimiento es el mismo. TU te has vuelto más grande.

Desde ese lugar, más grande que tu sentimiento, tu puedes volverte a él y ser compasivo con eso. A partir de aquí puedes comenzar a cambiar. (Ya puedes sentir eso, ¿verdad?) Ser más grande lleva a la compasión y la compasión lleva al cambio natural, sin forzarlo, ni negarlo.

(Claro que puedes hacer esto con emociones agradables y que disfrutas, pero ¿Por qué hacerlo? No necesitas cambiar tu relación con los sentimientos que estás disfrutando. ¡Disfrútalos!)

Como volver está práctica un hábito cotidiano

Escucha tus palabras y tus pensamientos.

Cuándo te escuches decir (o pensar)

“Yo estoy _____” o “yo me siento _____“

Cambia esas palabras por: “algo en mí está (o siente) _____.”

Si tu día está tan lleno de actividad que se vuelve complicado prestar atención a tus palabras o pensamientos, puedes implementar el hacer una Pausa. Hay momentos en los días de todos, cuando hay espacio para estar uno o dos minutos a solas. En esos momentos, conscientemente, date una pausa y escucha qué te estás diciendo. Estás diciendo, “¿Estoy enojado?” o “¿Estoy asustado?” Nota que ocurre cuando llevas tu atención a “Algo en mí siente _____.”

Cuando podrías usar está práctica & Más

Si tú tienes una acalorada discusión con un miembro de tu familia, nota luego como sientes.

“Algo en mí siente...”

Si te frustras contigo mismo mientras que trabajas en un proyecto, puedes darte una pausa para sentir como lo estás haciendo.

“Algo en mí siente.....”
Si de noche no te puedes dormir preocupado por del dinero, nota los sentimientos que estás teniendo.

Luego di:
“Algo en mí siente.....”

¡Pruébalo!

Mañana...

La segunda Práctica de Volviéndose Más Grande Que Lo Que Está Molestando es una manera de volver la primer práctica más intensa y efectiva. Luego que pases un día practicando “Algo en mí” y notando que ocurre, estarás listo para aumentar la potencia con nuestra segunda práctica.

¿Quieres ir más rápido?

Si estás ansioso por saber más antes de mañana, tal vez quieras escuchar el programa llamado “Get Clear and Move Forward with Focusing”, un mp3 que se encuentra en el siguiente link.

http://focusingresources.com/our-library

Esta es la primera de las cinco clases en el e-curso “Volviéndose Más Grande Que Lo Que Está Molestando “ por Ann Weiser y Focusing Resources. La distribución de esté e-curso está permitida en tanto no se le hagan modificaciones al contenido. De ser así, ¡puedes difundirlo con libertad!

© 2010 Ann Weiser Cornell, http://focusingresources.com Traductors: Florentina Sassoli & Mariana Pisula Diseño: Shannon Crossman

Volviéndose Más Grande De Lo Que Está Molestando

por Ann Weiser Cornell

SEGUNDA CLASE

Bienvenido a este e-curso donde le mostraremos ¡como volverse más grande que sus problemas!

¿Cómo estuvo tu práctica en las últimas 24 horas? ¿Cómo te fue con la frase "Algo en mí" cuándo te encontrabas identificado con la emoción?

Tal vez, te ocurrió como a Carol que dijo, "Cuándo recordé decir, "algo en mí está ansioso", fue casi mágico. Podía sentir como me iba calmando, empezaba a relajarme, y supe que el sentimiento de ansiedad no era toda yo".

"Casi Mágico"

El usar estás tres palabras – “algo en mí” - para describir sus sentimientos es un pequeño cambio que puede hacer una GRAN diferencia. También, como es algo nuevo requiere práctica. Continúa practicando diciendo “algo en mí”-- tomará más de un día hacerla una sólida y confiable parte de tu vida.

“Algo en mí” = Una GRAN Diferencia

Ahora, agreguemos la segunda práctica de Volviéndose Mas Grande Que Lo Que Está Molestando que amplificará y se sumará a los efectos que estás obteniendo desde el día uno.

La Segunda Práctica: "Yo le estoy diciendo Hola a eso"

Nuestra segunda y poderosa práctica para Volviéndose Más Grande Que Eso Que Está Molestando es decirle Hola a tu estado emocional.

Si, exactamente eso, simplemente decirle, " Hola". Estamos hablando de un Hola calmo, un Hola, de hecho, como "Hola: sé que estás ahí".

"Hola" no es ¡te quiero"! No es que debe gustarle ni alegrarle eso que estás sintiendo. Simplemente le estás diciendo hola.

Decirle "Hola" es lo que naturalmente le sigue a la práctica de decir, "algo en mí". Recomiendo que se usen juntos. Con cualquier sentimiento que estas teniendo, dile, "algo en mí" y, luego inmediatamente después, dile "hola" a eso.

Así: "Algo en mí está preocupado... y le estoy diciendo hola a eso."

Otro ejemplo:

"¡Yo estoy tan frustrado con este proyecto!"

"Algo en mí está tan frustrado con este proyecto... y Yo le estoy diciendo Hola a eso".

¿A qué le estás diciendo Hola? No es al sentimiento en sí mismo sino a ese algo en ti que tiene el sentimiento. El sentimiento podría cambiar -- ¡va a cambiar! -- y es más probable que cambie cuando tú eres más grande que el sentimiento, y tú no te peleas con él.

Probalo tú mismo. Toma una emoción difícil que estés sintiendo ahora mismo, o que has sentido recientemente. Digamos que tú te estás sintiendo irritado por que tus vecinos están nuevamente poniendo la música demasiado fuerte.

Comienza con “algo en mí” --> “Algo en mí se está sintiendo _____.” “. Y luego, dile hola--> “y Yo le estoy diciendo hola a eso”.

“Algo en mí se está sintiendo irritado por que mis vecinos están poniendo la música demasiado fuerte nuevamente... y yo le estoy diciendo hola a eso.”

Y ahora, nota la diferencia que hace.

Acabo de probarlo en mí misma... y pude sentirme tomando una buena respiración, mi cuerpo relajando, algo de tensión que ni siquiera sabía que tenía allí. Si decido que necesito hablar con mis vecinos, podré hacerlo más tranquilamente, y tendré más posibilidad de ser efectiva. Pero ahh... para decir la verdad, ¡la música acaba de parar! ¡Esto es sorprendente!

¿Por qué le decimos hola a los sentimientos difíciles?

Por supuesto que esperamos que nuestros sentimientos difíciles vayan a cambiar. Pero juzgarlos de malos y tratar de hacerlos cambiar es lo opuesto a lo que funciona.

Cada sentimiento difícil que tienes es temporal. Todos están rumbo a volverse algo diferente. Cuándo le dices hola a "algo en ti" qué se siente de ese modo, estás reconociendo qué es cómo es. Vas a su encuentro así tal cual es. Eso le da espacio para cambiar. (Incluso le hace espacio al mundo externo para cambiar en modos qué a veces parecen ¡milagrosos!)

¿Por qué algunos sentimientos parecerían permanecer iguales por tanto tiempo? Por qué no los reconocemos... y por otras razones de las cuales seguiremos hablando en próximas clases de esté e-curso. Cuándo no reconocemos que los sentimientos están allí, y en cambio nos dejamos tomar por ellos o tratamos de negarlos, esa es la receta para que ellos sigan iguales.

¿Por qué decirles hola funciona? Porque todo lo que esté siendo reconocido está en proceso. No es un objeto estático, sino algo vivo. En el cómo son están también sus próximos pasos. Entonces, cuándo tú reconoces lo qué es, tal cual cómo es, has un espacio en el cuál los próximos pasos puedan venir.

El Regalo de Decir hola:

Vos vas al encuentro de eso tal cual es. Eso da el espacio para cambiar.

Cómo volver está práctica en un hábito cotidiano

En las próximas 24 horas, le sugerimos que prestes atención a cómo te sientes, cómo hablas y que piensas acerca de cómo te estás sintiendo. Continúa practicando el cambio de:

"Yo siento...". A "algo en mí siente..."
Ahora agrega a esa frase: "y yo le estoy diciendo hola a eso".

Nota qué cuándo cambias tu lenguaje acerca de tus estados emocionales, y les dices hola, eso crea una Pausa natural en la corrida apresurada de tu día. Éstas Pausas son más que solamente saludables -- de verdad forman la base de una transformación real en tu vida.

Éste es otro ejemplo de un pequeño cambio qué puede traer ¡efectos enormes! Pero necesitas realmente hacerlo....De modo que, tal vez quieras tomar una tarjeta, y escribir sobre ella: "algo en mí" / "Yo le estoy diciendo Hola". Pon la tarjeta en algún lugar en qué la veas a menudo.

Cuándo podrías usar está práctica & Más

Si estás recordando algo doloroso del pasado, dices “algo en mí esta con dolor acerca de……” y luego “Yo le estoy diciendo Hola a eso.”

Si te estás castigando acerca de un error que cometiste, dices “algo en mí se siente estúpido sobre haber metido la pata” y luego, “Yo le estoy diciendo Hola a eso.”

Si estás anhelando descansar pero no puedes hacerlo, dices “algo en mí está anhelando tener un descanso” y luego, “Yo Le estoy diciendo Hola a eso”.

Mañana…

La Tercera Práctica de Volviéndose Más Grande Qué Lo Que Está Molestando es tan poderosa que yo desearía que cada persona de ésta tierra la conociera. De verdad, podría cambiar el modo en que vivimos dentro nuestro y entre cada uno de nosotros.

¿Quieres ir más rápido?

Si estás ansioso por saber más antes de mañana, puede que quieras leer mí artículo llamado "The Seven Secrets to Getting Unblocked", en el siguiente link.

http://focusingresources.com/our-library/#articles

Esta es la segunda de las cinco clases en el e-curso "Volviéndose Más Grande Que Lo Que Está Molestando " por Ann Weiser y Focusing Resources. La distribución de esté e-curso está permitida en tanto no se le hagan modificaciones al contenido. De ser así, ¡puedes difundirlo con libertad!

© 2010 Ann Weiser Cornell, http://focusingresources.com

Traductors: Florentina Sassoli & Mariana Pisula

Diseño: Shannon Crossman

Volviéndose Más Grande De Lo Que Está Molestando

por Ann Weiser Cornell

TERCERA CLASE

Bienvenido a este e-curso donde le mostraremos ¡como volverse más grande que sus problemas!

Recuerda que nuestro gran propósito es ayudarle a que te vuelvas más calmo, más claro y más efectivo, - no es a través de empujar tus emociones difíciles sino volviéndote más grande y permaneciendo conectado con tus sentimientos y tu vida.

Esto es realmente un modo revolucionario de vivir... y a la vez muy simple, no es demasiado difícil, y espero que hayas notado una diferencia o de lo contrario ¡no seguirías leyendo!

Vuélvete más Calmo, Claro and Efectivo

Entonces, ¿cómo te ha resultado la práctica en las últimas 24 horas?
¿Pudiste decirle “hola” a “algo en ti” que se sentía sobrepasado o ansioso o molesto?. Tal vez, incluso, ¿Lo has hecho varias veces a lo largo del día?

¿Cómo has sentido eso?

Jackie escribió: “OK, sí que puedo hacer todo eso. “Puedo decirle “Hola” a como me estoy sintiendo. Pero y, ¿ahora qué?

Alicia dijo: “Yo le dije “Hola” a eso, pero eso no me contestó nada de vuelta. ¿Debería hacerlo?

¿Eso te ha dejado con algunas preguntas?

Afortunadamente, vas a tener algunas de las respuestas a preguntas como esas en la Tercera clase de hoy, en la cual le voy a mostrar una práctica, muy poderosa y simple que podría cambiar tu vida de un modo muy profundo.

Entonces, ¡pongamos manos a la obra!

La Tercera Práctica: "Apoyando una mano amable sobre eso".

Nuestra tercera y poderosa práctica para Volverse Más Grande Que Lo Que
Está Molestando, es apoyar una mano amable en la parte de tu cuerpo donde algo se esté sintiendo mal. Cuando lo hagas, recuerda el traer una cualidad de gentileza de "que le haga compañía" a lo que estás sintiendo.

Recuerda: Ya has cambiado el estado emocional de sentirte como si fueras todo tú, a que sea simplemente una parte tuya, usando la frase "algo en mí".

Luego, comenzaste una relación amigable con eso diciéndole, "Hola, sé que estás ahí".

Con la tercera práctica poderosa - apoyando una mano amable sobre eso - tú traes un contacto amable y tranquilizante a "algo en ti" que se siente sobrecargado, molesto o ansioso. Yo amo esta práctica por que apoyar tu mano es tan simple-no requiere un equipo especial ni tampoco un entrenamiento especial.

¡Ni siquiera hace falta que estés de humor!

Puedes que seas como Jorge que me dijo, “Yo no sé cómo ser amable y tranquilizante”.

Le sonreí y le dije, “Eso está bien. No tienes que saber. Eso no afecta en absoluto. Simplemente, permite que una de tus manos se mueva a dónde el sentimiento este”. Jorge lo probó y dijo, “Hmm. Se siente mejor. Yo no sé porque, pero sí que se siente mejor”.

¡Es realmente así de simple!
La mejor manera de poner esta práctica poderosa en acción es combinarla con los dos primeros movimientos que estuvimos aprendiendo.

1. Te vuelves consciente de una reacción emocional que no es agradable.

2. Dices “algo en mí” se siente de ese modo, y le dices “Hola” a eso.

3. Permites que una mano amable se mueva hacia el lugar dónde lo estás sintiendo.

Los tres movimientos trabajan juntos muy suavemente, es como si fueran tan sólo uno.

No es necesario que incorpores los dos primeros movimientos. Ésta tercer práctica será útil por sí misma en cualquier momento que sientas que hay una reacción emocional en tu cuerpo. A veces, puedes sentir algo apretado en tu garganta, por ejemplo, o un peso en tu corazón, entonces tu mano se moverá a tu garganta o al corazón.

Kareem tenía un dolor en la parte alta de su pecho cada vez que pensaba en su hijo, que estaba enfermo y en el hospital. El dejó que su mano se moviera amablemente hacia la parte superior de su pecho y la apoyó sobre el dolor. Al hacerlo el sintió que su cuerpo dejaba ir algo de su preocupación, y sintió una renovada sensación de bondad y fuerza que sabía le podría llevar a su hijo en su próxima visita. Durante el resto del día, él podía llevar una mano hacia el dolor cada vez que lo sintiera.

A veces, no hace falta que seas consciente de donde está el sentimiento. Simplemente, ¡deja que tu mano se mueva! Te sorprenderás al ver ¡cuánto sabe tu mano acerca de donde está el sentimiento!

(Si aún no estás seguro, permite que tu mano vaya al corazón, y nota si eso se siente bien.)

Hagamos la prueba ahora mismo.

Voy a sugerirte hoy que te vuelvas un poco más consciente de tu cuerpo. Cómo sería que notes cómo estás sentado..... que te muevas, si es que necesitas estar un poquito más cómodo. Que te estires un poquito.....que rotes tu cabeza suavemente sobre tu cuello. Que muevas los deditos de tus pies. (¡Eso!) Ahora, vuélvete consciente de tu respiración, toma una o dos respiraciones conscientes. Lleva la conciencia a tu cuerpo, especialmente a la parte interior de tu garganta, al área de tu corazón, a tu estómago y a tu panza.
Ahora dale palabras a ese sentimiento que estás teniendo ahora mismo, o que has tenido recientemente.

"Yo me siento _____."

Permite que una mano amable se mueva hacia el lugar de tu cuerpo donde estes sintiendo eso. ¡Sí que sabe a donde ir tu mano!

Permite que esté bien que se quede allí, para mantener ese contacto por un tiempo más. Ésta es una relación de confianza que se construye a través del tiempo. Nota cómo se siente. Tal vez, hasta puedas notar que ESO (el sentimiento en sí mismo) ¡está feliz que tú estés allí!.

¿Por qué hacemos esto?

Aprendiendo ésta práctica poderosa estás empezando a experienciar lo que yo llamo “la aceptación radical de todo”. Puedes empezar a sentir el instante y el cambio notable que ocurre cuando usas el apoyo de una mano amable para dar aceptación a tus propios estados emocionales. Cuando haces esto regularmente, con el tiempo, un profundo vínculo de contacto comienza a construirse.

¿Por qué aceptar sentimientos que no le agradan? Tres razones. Una: Porque, al final, es a ti mismo a quien estás aceptando--y cuándo tú te aceptas y confías en ti mismo, toda tu vida cambia. Dos: Porque todos los sentimientos cambian... y cambian más rápidamente cuándo son aceptados. Y tres: Porque el cambio que viene desde adentro está guiado por una brújula interna que tiene mucha más idea de que es lo correcto para ti que ¡la pobre mente consciente!

La Aceptación Radical del Todo. “Cuando te Aceptas a ti mismo, toda tu vida cambia”.

Como volver está práctica un hábito cotidiano

A medida que transites tu día, vuélvete más consciente de tu cuerpo. Date a ti mismo “recreos de pausas” de modo de chequear internamente cómo se siente tu cuerpo. Cuando notes algo incómodo o emocionalmente reactivo, permite que una mano amable se apoye allí. Si quieres puedes combinar esto con decirle Hola al sentimiento.

Recuerda que el mover la mano hacia tu cuerpo, es simplemente acerca de estar allí. No estás acariciando ni masajeando, tampoco estás tratando de hacer que cambie el sentimiento.

Tú mano en esencia dice: “Sí, Yo sé que estás ahí—y Yo estoy contigo”. Haciéndole compañia.

Y luego, quedate allí por un momento, al menos un ratito.

Cuando yo era más joven, solía caminar todo el día con el estómago apretado, sin notarlo. En algún nivel, por supuesto, si lo notaba, pero en otro nivel no. Me tomó algún tiempo y práctica acostumbrarme a notar cuando lo apretado estaba allí., Cuándo pausas a chequear dentro tuyo, puedes que notes que has estado cargando algo hace un tiempo ya. Cuándo permites que una mano amable vaya ahí, espera y nota si sientes ahí algún tipo de calma simplemente por el hecho de reconocerlo. Puede que haya mucho más que haga falta ahí -- pero hacer esto abre la puerta a lo que pueda ocurrir luego.

Cuando podrías usar está práctica & Más

Si necesitas hablarle a un grupo, y tú estomago está apretado con un fuerte nudo, tomate un momento de tranquilidad para ti y dile “Hola” a eso. Luego, apoya una mano amable sobre tu estómago.

Si eres consciente que estás acarreando un corazón pesado por haber perdido un amigo o un ser querido, pausa frecuentemente para permitir que una mano amable vaya a tu corazón. No te digas las tan acostumbradas frases como, “Todo va a estar bien” o “Esto pasara”. Solo dile al sentimiento: “Estoy aquí. Estoy con vos”.

Si tú te estás volviendo frenético debido a una situación de crisis, recuerda tomarte un momento para sentir dónde en tu cuerpo estás sintiendo lo más frenético. Luego permite que una mano amable vaya allí. Di, “algo en mí siente ESTE frenesí” y dile “Hola” a eso. Respira. Esto sólo toma un momento, y hace una gran diferencia en cómo de bien tomarás las decisiones y elecciones que la crisis necesita.

Mañana...

La cuarta Práctica de Volviéndose Más Grande Que Lo Que Está Molestando es una de mis más favoritas. Vamos a mostrarle cómo puedes SER el centro calmo y claro de tu vida emocional. ¡Yo amo ésta! Si haces ésta práctica fielmente, puedes verdaderamente transformar tu vida...

¿Quieres ir más rápido?

Si estás ansioso por saber más antes de mañana, puede que quieras leer el primer Capítulo de mi libro **The Power of Focusing**, el cual podrás encontrar en el link a continuación.

http://focusingresources.com/powchap1

Esta es la tercera de las cinco clases en el e-curso “Volviéndose Más Grande Que Lo Que Está Molestando “ por Ann Weiser y Focusing Resources. La distribución de esté e-curso está permitida en tanto no se le hagan modificaciones al contenido. De ser así, ¡puedes difundirlo con libertad!

© 2010 Ann Weiser Cornell, http://focusingresources.com Traductors: Florentina Sassoli & Mariana Pisula Diseño: Shannon Crossman

Volviéndose Más Grande De Lo Que Está Molestando

por Ann Weiser Cornell

CUARTA CLASE

Bienvenido a este e-curso donde le mostraremos ¡como volverse más grande que sus problemas!

¿Cómo fue apoyar una mano amable en el lugar de tu cuerpo dónde algo se sentía molesto o ansioso?

¿Recordaste hacerlo cuando más lo necesitabas?

¿Sientes que Tú Has Comenzado a "Hacerte más Grande"?

Tal vez, tu experiencia haya sido como la de Susana que dijo, “Solamente el poner una mano en el lugar del sentimiento en mi cuerpo hizo una gran diferencia. Pude sentir ese lugar calmándose inmediatamente. Me encanta saber qué puedo hacer eso cada vez que lo necesito”.

Puede que haya pasado como a Jake que dijo, “Yo solía sentir que las emociones me volvían débil- pero ahora me siento más fuerte cuando me puedo calmar a mí mismo”.

Por otro lado, tal vez te pasó como a Dawn quién nos dijo: “Me siento perturbada, y es como si me perdiera en el sentimiento. No hay aquí un yo más grande”.

Sí, es cierto, a veces nuestros intensos estados emocionales se sienten como si nos tomaran por completo. Ellos necesitan que nos Hagamos Grandes para SER el centro claro y calmo de nuestras vidas emocionales. Afortunadamente, la Cuarta Clase de hoy es toda acerca de cómo TU puedes sentirte como el que es estable como una roca, que no puede ser barrido o sentirse pequeño.

Tres simples palabras lo hacen posible... junto con la actitud por debajo. Es realmente impresionante la diferencia que ésta práctica puede hacer.

Así es que, ¡manos a la obra!

La Cuarta Práctica: "Yo estoy sintiendo..."

Nuestra cuarta y poderosa práctica para Volviéndose Más Grande Que Lo Que Está Molestando permite que tú seas el espacio para todas tus emociones y reacciones corporales.

Tal cual lo hemos estado diciendo: TU eres lo más grande en ¡tú mundo emocional! No hay ninguna necesidad de que tú te sientas pequeño. Sentirse pequeño no ayuda a que te sientas mejor, tampoco ayuda a que actúes con más sabiduría. En cambio, vuélvete grande. Tu puedes ser el gran y compasivo sostenedor del espacio de tu mundo emocional interno. ¿Suena complicado?

Es más fácil de lo que piensas, con decir "Yo estoy sintiendo ".

Cuando tú dices "Yo estoy sintiendo " al comienzo de las oraciones sobre tus asuntos emocionales, te estás identificando con el tu más grande que puedes ser.

La historia de Talia va a ser nuestro ejemplo para hoy. Talia estuvo sintiendo mucho miedo y ansiedad desde que perdió su trabajo. También tenía incertidumbre con respecto a sí podría quedarse en su departamento. Normalmente ella sentía que podía manejar el stress de la búsqueda de un trabajo y las preocupaciones acerca del dinero, pero por alguna razón ésta vez se sentía sobrepasada, y tenía pensamientos acerca de no ser capaz de manejarlo.

"Yo estoy sintiendo" – Identificando con tu Si Mismo más Grande.

Obviamente, sentir algo de preocupación en semejante situación es muy normal - y además es obvio que Talia necesita tener la cabeza fresca y un proceder calmo para conseguir un buen trabajo. Sería muy bueno si ella pudiera sentirse más grande que sus miedos. Veamos cómo ella puede usar la Cuarta Práctica, “Yo estoy sintiendo “ para lograr eso.

Primero ella hace una pausa para sentir su cuerpo sostenido: sus pies, su asiento, su espalda - las partes de su cuerpo que están en contacto con aquello sobre lo cual está sentada o que está tocando.

Luego, ella se pregunta a sí misma cómo se está sintiendo. “Asustada y ansiosa” es la respuesta... y ella puede sentir eso en su pecho, alrededor de su corazón.

Talia trae su mano amable y la lleva a ese sentimiento en su corazón, y dice, “Algo en mí se está sintiendo asustado y ansioso.¨ Hay un poquito de sensación de relajación cuando lo dice. Pero aún se siente pequeña y temblorosa. Entonces prueba nuestra Cuarta Práctica: Lleva sus hombros levemente hacia atrás, toma una respiración profunda, y dice “Yo estoy sintiendo algo en mí que está asustado y ansioso”. Ahora siente una corriente de fortaleza moviéndose a través de su cuerpo, especialmente en sus hombros, brazos, y piernas”. Sí, yo soy la que puede sentir esto... y yo soy el espacio que lo puede sostener”.

Con la práctica, Talia logra sentirse más grande y más fuerte que sus sentimientos de ansiedad, cada vez por tiempos más y más prolongados cuando los sentimientos emergen. Ella logra calmar las partes de ella que están siendo activadas por las incertidumbres en su vida. Puede tomar decisiones y enfocarse en poner su vida en orden. Aunque ahora hay probabilidades de que consiga un nuevo trabajo, la mejor parte es que ella sabe que estará bien igual,más allá de como resulten las cosas.

Pruébalo tú mismo

Toma algún tema o situación en tu vida que sientas que ha sido difícil por un tiempo. Puede ser algún área de tu vida dónde las cosas no están cambiando tanto como vos querrías. O puede ser una relación cercana que trae sentimientos como frustración o tristeza.

Escribe algunas oraciones sobre el aspecto emocional que ésta situación atascada tiene para ti .Usa las palabras que te gusten, o puedes usar este formato sugerido:

"Se siente como _____.

Y lo que ocurre es _____.

Todo eso me deja sintiendo _____."

Tomate algo de tiempo para sentir tu cuerpo así como estas ahora. Si estás sentado, se especialmente consciente de tu contacto sobre la silla: tu espalda, el asiento... y también se consciente de lo que tus pies están tocando. Tomate algo de tiempo para descansar en el apoyo que hay allí para ti.

Toma una respiración profunda conscientemente y toma consciencia de tu cuerpo interno: garganta, pecho, estomago. Nota si el asunto con el cual estás lidiando está trayendo algunas reacciones corporales: garganta tensa, pecho cargado, inquietud en el estómago. De ser así, dile Hola a esas sensaciones. Puedes permitir que una mano amable se mueva hacia el lugar en tu cuerpo donde te sientes así.

Ahora, permite que tus hombros se enderecen un poquito y siente como eres más grande que tu asunto. Di: "Yo estoy sintiendo algo en mí que se siente _____"

y describe el sentimiento.

Nota como eso cambia tu relación con lo que sientes.

La Gran Diferencia que hace el Hacerte Más Grande

Carol quería que yo compartiera su historia:

"Hace un par de días yo estaba actualizando una copia del artículo que yo estaba escribiendo de mi pen drive a mi computadora, y de algún modo se desapareció. En el pasado esto me hubiera provocado un pánico aterrador... luego se hubiera vuelto en intensa autocrítica, y luego en un ataque de furia hacia todo y todos. Eventualmente me hubiera sentido abatida, asumiendo que mi carrera de escritora simplemente no tenía que ser.

"Entonces, en cambio, ¿quieren saber lo que pasó? Yo dije una palabra irreproducible y procedí a buscarlo en calma; cuando noté que no lo podía encontrar, llamé a mi amiga, cuando vi que ella no me podía ayudar, llamé a mi chico de las computadoras (todos necesitamos uno). El dijo que lo podía encontrar. Retome otro trabajo. Luego, el chico de la computadora rescató mi artículo de algún lado (¿ciberespacio?) Y ese es el fin de la historia. PD Ahora tengo borradores de mi artículo en varios lugares en ¡dos computadoras!"

¿Cuánto del sufrimiento que enfrentamos cada día puede ser rastreado y encontrado en el hecho de quedar atrapados en estados emocionales reactivos? Un montón... o eso me parece a mí... yo dediqué mi vida a encontrar modos de aliviar ese sufrimiento - por supuesto que, ¡empezando conmigo!

Esto es lo que yo sé: No funciona en absoluto el tratar de reprimir nuestros sentimientos imponiendo calma. “Sobreponerte”, “Pensar pensamientos lindos”. Todos esos métodos de pensar en positivo comparten el mismo problema: ignoran de que se trata. “Lo que no es sentido permanece igual” dice Eugene Gendlin, y del mismo modo, también ocurre así con lo que es ignorado.

Pero lo que tú PUEDES hacer es volver hacia lo que a ti te conflictua con una cualidad de curiosidad amigable e interesada. “Ah, ¡Hola!”

Al hacer eso, vuelves a esos lugares internos aterrados que necesitan: Tu en Presencia.

En cambio de tomar el mando, se calman. Son como niños asustados que necesitan un abrazo y después del abrazo de sienten bien.

NO SIEMPRE ES ASÍ DE FÁCIL - PERO SI ES REALMENTE ASÍ DE SIMPLE.

Como volver está práctica un hábito cotidiano

Cada vez que notes que se estás sintiendo estresado o sobrepasado, esa es su señal para hacer una pausa y volverse Más Grande.

Encuentra lo que estas sintiendo y muy gentilmente descríbelo.

Digamos que te estas sintiendo “asustado”

Permite que tu mano vaya con gentileza al lugar de tu cuerpo dónde lo sientes.

Ahora dile, “Estoy sintiendo algo en mí que está asustado.”

Permite a ti mismo Pausar

Y Vuélvete Más Grande De lo Que Está Molestando...

Una vez que dices “Estoy sintiendo algo en mí que está asustado” nota si es que es más fácil sentirlo en algún lugar en ti y no como un todo. Permite que una mano amable se apoye sobre ese lugar donde lo sientes. Nota que YA ERES ahora mucho más grande que este sentimiento... ¡sin siquiera haberlo intentado!

Poniéndolo Todo Junto & Más

Recuerda practicar frecuentemente las cuatro clases - todas se apoyan y se refuerzan entre ellas.

Por ejemplo: “¡El no debería haber hecho eso! ¡Estoy tan enojada! OK, “algo en mí está enojado”. “Le estoy diciendo “Hola” a esto en mí que está enojado. Lo siento en mi estómago. Estoy apoyando mi mano amable allí. Estoy sintiendo algo en mí que está enojado. Si, un gran suspiro se acaba de producir. Eso se siente mejor”.

Mañana...

Lo integraremos todo en la quinta y última práctica de Volviéndose Más Grande Que Lo Que Está Molestando. ¡Tal vez la más poderosa de todas!

¿Quieres ir más rápido?

Si estás ansioso por saber más antes de mañana, puede que quieras explorar mi blog, “ Living a Focusing Life” que puedes encontrar en el siguiente sitio.

HTTP://FOCUSINGRESOURCES.COM/ANNS-BLOG/

Esta es la cuarta de las cinco clases en el e-curso “Volviéndose Más Grande Que Lo Que Está Molestando “ por Ann Weiser y Focusing Resources. La distribución de esté e-curso está permitida en tanto no se le hagan modificaciones al contenido. De ser así, ¡puedes difundirlo con libertad!

© 2010 Ann Weiser Cornell, http://focusingresources.com Traductors: Florentina Sassoli & Mariana Pisula Diseño: Shannon Crossman

Volviéndose Más Grande De Lo Que Está Molestando

por Ann Weiser Cornell

Quinta Clase

Bienvenido a este e-curso donde le mostraremos ¡como volverse más grande que sus problemas!

A ésta altura ya aprendiste casi todo de las prácticas de Volviéndose Más Grande Que Lo Que Está Molestando, con lo cual es probable que ya te estés sintiendo más empoderado, más calmo, y mejor preparado para manejar cualquier situación que la vida te traiga. (De no ser así, tenemos más sugerencias al final de la clase de hoy)

¡Esto es simplemente el Comienzo!...

Mientras continúas aplicando éstas cuatro prácticas -- más la quinta que estarás aprendiendo hoy-- continuarás aumentando los beneficios que recibes. Sería como cultivar un jardín, tus resultados aumentan con el tiempo -- y tu inversión del tiempo se recupera. Es probable que notes resultados que ni siquiera esperabas.

Sally nos dijo “¡Incluso duermo mejor!” Cuando estoy en la cama y mis pensamientos dan vueltas en mi cabeza y mi corazón se acelera, digo “algo en mí no puede parar de pensar y luego apoyo mi mano tiernamente sobre mi corazón. Es impresionante lo rápido que todo se calma”.

¿Qué has notado? Te sorprendiste en esas situaciones dónde conseguiste Volverte Más Grande Que Aquello Que Estaba Molestando. ¿Hay algún momento del día en el cual encuentres éstas prácticas especialmente útiles?
A medida que construyes tu habilidad para volverte Mas Grande Qué Lo Que Está Molestando, aprenderás más sobre ti mismo, sobre que necesitas y sobre qué te ayuda.

¡Ya casi terminamos! Tenemos solamente una clase más, una práctica más para agregar a la combinación – y ¡es una importante!

Cuando hayamos terminado con nuestra quinta clase, tendrás las cinco prácticas de Volviéndote Más grande Qué Lo Qué Está Molestando, y te daremos sugerencias acerca de Cómo puedes llevar esto incluso más allá y tener más beneficios para qué lleves una vida más plena y más feliz.

Vayamos entonces a esa ¡quinta y última práctica!

La Quinta Práctica: "No me extraña..."

Nuestra Quinta y poderosa práctica para Volviéndose Más Grande Qué Lo Qué Está Molestando trata de tres palabras: "NO ME EXTRAÑA".

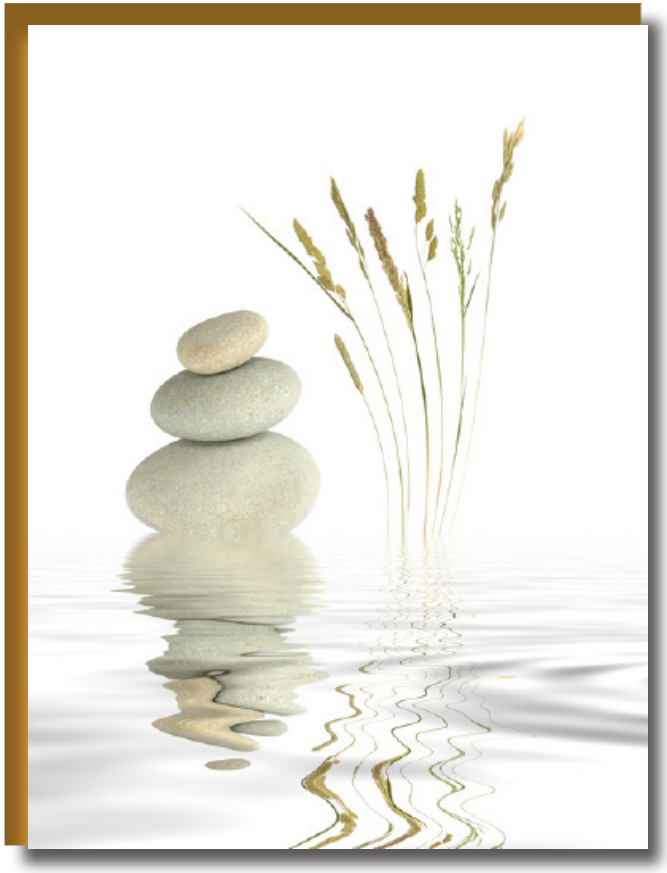
"No me extraña" es una frase increíble y notable cada vez que te la dices a ti mismo en momentos claves, ya que "no me extraña" es la manera más veloz y más directa de darle compasión y comprensión a ese "algo en ti" que está luchando o doliendo.

Y cuando ese "algo en ti" recibe esa compasión y esa comprensión, ¡es cómo una persona en inanición que consigue alimento! Es como una flor que en una sequía finalmente consigue agua. Puedes sentir como esos pétalos se abren, bebiendo esa agua, recibiendo algo que estuvieron esperando por largo tiempo.

Cuándo te dices "No me extraña" a ti mismo en momentos claves, es como si estuvieras dándote nutrición a ti mismo, entregando nutrimento de vida a esas partes tuyas con hambre y con sed que más lo necesitan. Esto puede conducir a cambios grandes y duraderos en cuánto a cómo te sientes y como te comportas cada día.

Di "No me extraña" cuando sientas qué algo en ti tiene un sentimiento o una emoción conectada a un motivo o una creencia. Por ejemplo:

"Algo en mi está exhausto por qué Yo siento que tengo que llevar el peso del mundo en mis hombres."



¡No pelees con tus sentimientos!

Creemos que podemos decidir cuál es la emoción correcta a sentir y simplemente sentirla. Creemos que podemos declarar que algunas emociones “no tienen sentido” o que “ya deberíamos haberlas superado”. Del mismo modo, también les decimos eso mismo a quienes nos rodean: “No estés triste”. “No hay nada que temer”. Esto no funciona.

Las emociones no son buenas ni malas, y tampoco pueden ser decididas o explicadas más allá de su existencia. Tú te sentís como te sentís.

De todos modos, tienes una elección -- y eso es, que Te Vuelvas Mas Grande que tus emociones. Ya has aprendido cuatro maneras de hacer eso. (Decir: “Algo en mi”, “Hola”, apoyar una mano amable allí, y decir “ Estoy notando”)
La quinta práctica comienza por asumir que la emoción tiene una muy buena razón para ser cómo es. (¡No necesitamos saber aún ¡cuál es esa razón!) Luego, cuándo comienzas a comprender las razones, le dirás a esa parte emocional de ti: “No me extraña”

“No me extraña que te sientas así.” Si el sentimiento tiene una razón, le diremos: “ Con razón te sentís de esa manera, si eso es así.”--- completando ahora con la razón.

La Gran Diferencia que hace el Hacerte Más Grande

David necesitaba escribir una copia para un nuevo sitio web. Pero cada vez que pensaba en hacerlo, pensamientos desalentadores lo asaltaban, como por ej: “nadie nunca querrá trabajar conmigo”. En su cuerpo se sentía, como una sensación desinflada, como si todo el aire le hubiera sido sacado de un golpe.

Utilizando nuestra primera y tercera práctica, él dijo, “ Algo en mí se siente desinflado” y “apoyo una mano amable en el lugar donde sentía eso -- su estómago. El asumió que eso tenía una buena razón para sentirse así. Imágenes de sus sitios web no terminados comenzaron a venir. “Abrumado” fue la palabra para el sentimiento. El se quedó acompañando.....y vio una pila enorme de piezas de rompecabezas, todas revueltas.

“No me extraña” le dijo a la parte del desinflada. “No me extraña que te sientas tan abrumada, si el sitio se siente como una pila enorme de piezas de un rompecabezas”.

Inmediatamente un gran suspiro se movió a través suyo. Se sintió como un alivio decirle “No me extraña” al sentimiento desinflado, y el entender que lo hacía tan desinflado y tan abrumado. Eso sintió que el entendía...y algo en él cedió.

A medida que el sentimiento en su cuerpo se calmaba y relajaba, David comenzó a ver el sitio web de una nueva manera. Recordó que le gustaba hacer rompecabezas si tenía un amigo consigo, la idea de decirle a un amigo que lo ayude con el sitio web se sintió bien. La imagen del amigo ideal para eso brotó en su cabeza.

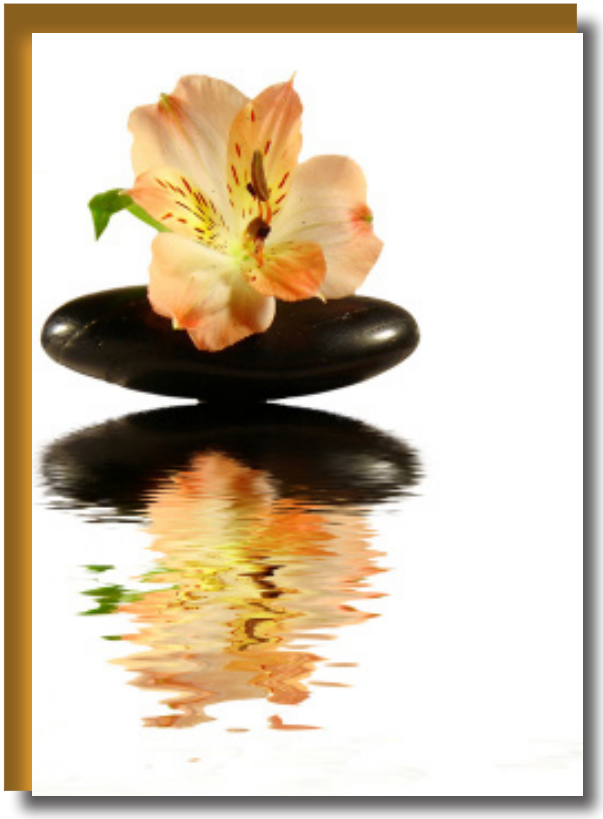
Liberando tú inteligencia

Cómo puedes ver en el cuento de David, tus emociones tienen un montón para decirte. Cuando Te Vuelves Más Grandes Que Lo Que Está Molestando, puedes empezar a recibir los mensajes. Es entonces cuando estas usando más de tu inteligencia.

Cuándo peleas con tus emociones, tratando de empujarlas para que se vayan o convenciéndote para salir de ellas, estas recortando y dejando afuera una parte muy importante de tu inteligencia.

"No me extraña" es la mejor frase en términos de compasión y auto-aceptación. La compasión y la auto-aceptación abren el camino para que tus estados emocionales se relajen y puedan darte sus mensajes. Hace sentido eso, ¿verdad?

Cuándo peleas tus emociones, ellas te pelean a ti, devolviéndotela, -resisten, persisten, y se quedan más trancadas. En cambio, cuándo les dices a ellas, "No me extraña", estás abriendo un espacio dónde algo nuevo puede ocurrir, cómo en la historia de David, dónde el empezó a ver su problema de una nueva manera luego de haberle dicho "No me extraña" a los sentimientos.



¿Suena demasiado simple? ¡Lo he visto suceder miles de veces! Al menos vale la pena que lo intenta y luego nota ¡Qué ocurre!

Como volver está práctica un hábito cotidiano

Tú ya empezaste a hacer de la pausa para notar tus sentimientos, un hábito diario. Aprendiste a decir "Estoy sintiendo algo en mí que siente _____" y a decirle Hola a ese algo en ti que se siente así. Cuándo tú eres el que puede decir "Hola", y apoyar una mano amable en el lugar dónde sientes algo, ya estás Volviéndote Más Grande Que Aquello Que Está Molestando.

Luego, prueba decirle "No me extraña" a esa parte de ti que tiene el sentimiento.

"No me extraña que te sientas así...". Y mientras haces eso es probable que estés entendiendo más sobre su punto de vista. No discutas, no expliques, no busques que cambie lo que eso siente. Simplemente, dile "No me extraña" y nota que ocurre luego.

Cuando podrías usar está práctica

Cuándo estés cansado, (agotado, exhausto), no pruebes decirte que no puedes o que no deberías sentirte así. En cambio, has una pausa de unos minutos y di, "Algo en mí se siente cansado".Nota dónde es que lo sientes más..... y permite que una mano amable se apoye allí. Ahora dile a ese lugar, "No me extraña que te sientas tan cansado". Nota que ocurre luego.

Si te encuentras a ti mismo explotando contra tus familiares, date una pausa. Di, "Algo en mí está _____". (¿Cuál es la mejor manera de decirlo? ¿Irritado? ¿Rebalsando el vaso?) Ahora di "No me extraña" a ese algo en ti. "No me extraña que te sientas sin resto". Nota que imágenes emergen.

"No Me Extraña..."

Cada vez que te encuentres peleando contra tus sentimientos, diciendo que no está bien ni es apropiado sentir lo que sientes, y prueba decir en cambio, "No me extraña que te sientas así". Puede que comiences a sentir que quieras más de ese sentimiento de alivio que viene cuándo les dices, "No me extraña "¡a tus emociones!

¿Adónde vas a partir de aquí?

¡Felicitaciones! Has completada este e-curso en Volverte Más Grande Que Lo Que Está Molestando ... pero, por supuesto, esto está recién empezando. ¿Te gustaría tener apoyo para ir más lejos?

Nos encantaría darte ayuda y apoyo en tu avanzar con éstas prácticas -- volviéndote más calmo, más claro, más eficiente, y comenzando a hacer el impacto en el mundo que siempre supiste que puedes hacer.

Volviéndose Más Grande Que Lo que Está Molestando es un primer paso hacia nuestro mayor programa llamado "Focusing en la Relación Interna". Se llama "Relación interna" por qué tienes una mayor y mejor relación con ti mismo, y "Focusing" por qué la inteligencia de tus estados emocionales se vuelve en foco.

Tu próximo paso puede ser qué leas mi libro, The Power of Focusing. O, si prefieres escuchar, qué tal conseguir mi set de CDs, Learning Focusing.

Si te entusiasma mucho este proceso, te invitamos a llevar tú interés a nuestro Programa de Entrenamiento de Focusing. Nuestro curso de Nivel - Uno es un gran lugar para empezar a profundizar todas las habilidades que acabas de comenzar a aprender aquí.

Para más información acerca del Nivel – Uno haz click en: focusingresources.com/irf/irf1.htm

¡Esperamos verte ahí pronto!

Por encima de todo, me gustaría seguir en contacto contigo, y seguir acompañándote a medida que te Haces Más Grande De Lo Que Está Molestando. Asegúrate de inscribirse en mis Focusing Tips semanales para poder enviarte mis últimas ideas y recordarte cómo tú puede ser tan grande como el mundo te necesita.

Para inscribirte puedes ir a mi página principal (Haz click en el siguiente link): focusingresources.com
y, al final de la página puedes agregar tu dirección de mail en “Get the Weekly Tips”.

Esta es la cinco de las cinco clases en el e-curso “Volviéndose Más Grande Que Lo Que Está Molestando “ por Ann Weiser y Focusing Resources. La distribución de esté e-curso está permitida en tanto no se le hagan modificaciones al contenido. De ser así, ¡puedes difundirlo con libertad!

© 2010 Ann Weiser Cornell, http://focusingresources.com Traductors: Florentina Sassoli & Mariana Pisula Diseño: Shannon Crossman